

ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਤੋਂ

# ਮੁਕਤੀ

ਸਵੈ-ਮਦਦ ਲਈ ਗਾਈਡ

**UCLA**

ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

**ਆਫਿਸ ਆਫ ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ**

ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼



# ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ

ਲੇਖਕ:

Timothy W. Fong M.D.  
Richard J. Rosenthal M.D.  
ਟਿਮਥੀ ਡਬਲਯੂ. ਫੌਂਗ ਐੱਮ.ਡੀ.  
ਰਿਚਰਡ ਜੇ. ਰੌਸਨਥੇਲ ਐੱਮ.ਡੀ.

ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ:

UCLA ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ  
ਅਤੇ

ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਆਫਿਸ ਆਫ ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਐਂਡ ਪਾਥੋਲੋਜੀਕਲ ਗੈਂਬਲਿੰਗ  
ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼,  
ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਸਟੇਟ

ਰੂਪਾਂਤਰ 1.1

ਮਾਰਚ 2008

Punjabi



# ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਜਾਣ ਪਛਾਣ .....	1
ਚੈਪਟਰ 1: ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ? .....	4
ਚੈਪਟਰ 2: ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ? .....	12
ਚੈਪਟਰ 3: ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲਣਾ .....	18
ਚੈਪਟਰ 4: ਨਵੀਂਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣਾ .....	26
ਚੈਪਟਰ 5: ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ .....	30
ਅੰਤਿਕਾ .....	34
ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ .....	36

# ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਇਹ ਸਵੈ-ਮਦਦ ਵਾਲੀ ਗਾਈਡ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ: (1) ਤੁਹਾਡਾ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਵਤੀਰਾ; (2) ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਕਿਉਂ ਖੇਡਦੇ ਹੋ; ਅਤੇ (3) ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਗਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ (ਗੈਂਬਲਿੰਗ) ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇਗੀ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਪੰਜ ਚੈਪਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਚੈਪਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੈਪਟਰਾਂ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਮੰਤਵ, ਹਰ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣ ਲਈ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗਾਈਡ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੌਂਸਲਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਮਦਦ ਜਾਂ ਗੈਂਬਲਰਜ਼ ਅਨੌਨੀਮਸ (Gamblers Anonymous) ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅੰਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

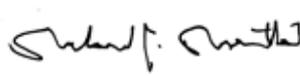
ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਫਿਸ ਆਫ ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਬੇਇੱਜ਼ਕ 310.825.4845 'ਤੇ ਫੋਨ ਜਾਂ [uclagamblingprogram@ucla.edu](mailto:uclagamblingprogram@ucla.edu) 'ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੋ।

ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ,



**Timothy W. Fong M.D.**

ਕੋ-ਡਾਇਰੈਕਟਰ,  
UCLA ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ  
ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, Semel Institute  
for Neuroscience and Human Behavior



**Richard J. Rosenthal M.D.**

ਕੋ-ਡਾਇਰੈਕਟਰ,  
UCLA ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

# ਰੂਪ-ਰੇਖਾ

## ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕੀ ਹੈ?

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ (ਗੈਂਬਲਿੰਗ), ਕਿਸੇ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਸਿਆਂ) ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸਰਗਰਮੀ ਜਾਂ ਕਾਰਜ 'ਤੇ ਦਾਅ ਉੱਤੇ ਲਾ ਕੇ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਗੈਰਯਕੀਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਤਰਾ ਕਿਸੇ ਫੌਰੀ ਇਨਾਮ ਦੀ ਆਸ ਵਿਚ ਮੁੱਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਹੁਨਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਗੈਰਯਕੀਨੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਤਾਂ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਅੱਜਕੱਲ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਕਾਸੀਨੋ ਗੇਮਾਂ, ਸਲੌਟ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਪੋਕਰ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ, ਲਾਟਰੀ, ਘੋੜਿਆਂ ਦੀ ਦੌੜ ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਜਾਂ ਬੇਸਬਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਨਿੱਜੀ ਹੁਨਰਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਉਣਾ, ਰੀਅਲ ਇਸਟੇਟ 'ਤੇ ਸੱਟੇ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਕ ਮਾਰਕੀਟ ਦੀ ਟਰੇਡਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

## ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਜੁਆਰੀਆ ਕੌਣ ਹੈ?

ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਜੁਆਰੀਆ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀਏ ਨੂੰ ਆਦੀ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਜੁਆਰੀਏ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀਏ ਦੀ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

1. ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਵਧ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੋਸ਼ ਦਾ ਇਕ ਖਾਸ ਪੱਧਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਲਈ ਵੱਡੇ ਖਤਰੇ ਮੁੱਲ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿੱਤਦੇ ਸਮੇਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਰੁਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਉਹ ਪੈਸੇ ਜਿੱਤਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਫਿਰ ਜੁਆ ਖੇਡ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਿੱਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਆਖਰਕਾਰ, ਕਿਸਮਤ ਖੋਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀਏ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਦ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੇ।
3. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮੁੜ ਕੇ ਜੁਆ ਨਹੀਂ ਖੇਡਣਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖੇਡਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਜੁਆ ਨਾ ਖੇਡਣ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ।

ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਜੁਆਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਸਿਰਫ ਇਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਜੁਆਰੀਏ ਹਰ ਹਫਤੇ ਲਾਟਰੀ ਦੀ ਟਿਕਟ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਪਰ ਖੇਡਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

“ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਦੌਰ” ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀਏ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੌਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਉਹ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ ਇਕ ਖੇਡ ਉੱਪਰ ਹੀ ਸ਼ਰਤ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਵਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋਣ। ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਲ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਲਾਸ ਵੇਗਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਲਸਾ ਜਾਂ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ। ਫਿਰ ਵੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋਈਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹਾਰਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜੁਆਰੀਏ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### **ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?**

ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਉਸ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਖੇਡਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਇਰਾਦਾ ਸੀ
- “ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ” ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਾਰਾਂ ਦਾ “ਪਿੱਛਾ” ਕਰਨਾ
- ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਕੋਲ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹੋ
- ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਰਕੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਾ ਨਿਭਾਉਣਾ
- ਜੂਏ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਲਾਉਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਲਾਂਭੇ ਜਾਣਾ

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ, ਸ਼ਰਮ, ਅਪਰਾਧ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### **ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀਏ, ਸਮਾਜਿਕ ਜੁਆਰੀਏ ਜਾਂ ਇਕ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜੁਆਰੀਏ ਵਿਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ?**

ਸਮਾਜਿਕ ਜੁਆਰੀਏ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹਾ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਾਰਾ ਖਾਣ ਯੋਗ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਉਹ ਹਾਰਨ ਨੂੰ “ਜੂਏ ਦਾ ਹਿੱਸਾ” ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹਾਰਾਂ ਦਾ “ਪਿੱਛਾ” ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੂਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਪੇਸ਼ਾਵਰ (ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ) ਜੁਆਰੀਏ ਪੈਸੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਰਤ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਤੇਜਨਾ ਲਈ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਚਣ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੁਸਾਸਨ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਖਤਰੇ ਨਹੀਂ ਸਹੇੜਦੇ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿੱਤਦੇ ਸਮੇਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੁਆਰੀਏ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜੁਆਰੀਏ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜੁਆਰੀਆਂ ਵਿਚ ਜੂਏ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਜੇਤੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਤਕਰੀਬਨ ਸਦਾ ਹੀ ਹਾਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ “ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜੁਆਰੀਏ” ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀਏ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### **ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀਏ ਹਨ?**

ਖੋਜ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 4 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ 5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਮਰੀਕਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀਏ ਹਨ, ਅਤੇ 1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਮਰੀਕਨਾਂ ਨੂੰ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ (ਉਹ ਰੋਗੀ ਜੁਆਰੀਏ ਹਨ)। ਨੇਮ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ।

2005 ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਕ ਸਰਵੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 4 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਜੁਆਰੀਆਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਇਕ ਮਿਲੀਅਨ ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿਚ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਵੇਗੀ।

# ਚੈਪਟਰ 1

## ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?

### 1. ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਰੂਪ ਲਿਖੋ:  
(ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਲਿਖੋ)

ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ: \_\_\_\_\_

ਦੂਜਾ: \_\_\_\_\_

ਤੀਜਾ: \_\_\_\_\_

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?




---



---



---



---



---

### 2. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?

South Oaks Foundation Gambling Screen ਤੋਂ ਅਪਣਾਏ ਗਏ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਹੜੇ ਖਾਸ ਸਰੋਕਾਰ ਹਨ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ “ਹਾਂ” ਜਾਂ “ਨਹੀਂ” ਵਿਚ ਦਿਉ:

	ਹਾਂ/ਨਹੀਂ
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਪੈਸੇ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰੇ ਸੀ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ 'ਤੇ ਲਾਏ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਤੁਹਾਡਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਸੀ?	
ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕੀਤੀ ਹੈ?	
ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਅਪਰਾਧੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ?	

	ਹਾਂ/ਨਹੀਂ
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ, ਬੱਚਿਆਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਲਿੱਪਾਂ, ਲਾਟਰੀ ਟਿਕਟਾਂ, ਜੂਏ ਲਈ ਰੱਬੇ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਕੋਈਆਂ ਹਨ?	
ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਦੇ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਹੋਈ ਹੈ? ਜੇ “ਹਾਂ” ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਬਹਿਸਾਂ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਹੋਈਆਂ ਹਨ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਖੁੰਝੇ ਹੋ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਫਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਸੇ ਕੱਢੇ ਹਨ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲਏ ਹਨ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਜਾਂ ਸਹੁਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲਏ ਹਨ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਜਾਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁਕਾਉਣ ਲਈ ਬੈਂਕਾਂ, ਲੋਨ ਕੰਪਨੀਆਂ ਜਾਂ ਕਰੈਡਿਟ ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਤੋਂ ਕਰਜ਼ੇ ਲਏ ਹਨ?	
ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ Visa ਜਾਂ MasterCard ਵਰਗੇ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ 'ਤੇ ਨਗਦ ਪੈਸੇ ਕਢਾਏ ਹਨ? (ਇਸ ਵਿਚ ਏ ਟੀ ਐੱਮ ਕਾਰਡ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।)	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਜਾਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਾਂ ਉੱਤੇ ਕਰਜ਼ਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ (ਲੋਨ ਸ਼ਾਰਕਸ) ਤੋਂ ਕਰਜ਼ੇ ਲਏ ਹਨ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਕਦੇ ਸਟੋਕ, ਬੌਂਡ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਕਿਊਰਟੀਆਂ ਤੁੜਾਈਆਂ ਹਨ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਜਾਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁਕਾਉਣ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਵੇਚੀ ਹੈ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਜਾਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕਦੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚਿੰਕਾਂ ਲਿਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਚੈਕਿੰਗ ਅਕਾਊਂਟ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਲਏ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਾਊਂਸ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੋਣ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਲਾਉਣ ਜਾਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?	

**ਆਪਣੇ ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣ ਲਈ: “ਹਾਂ” ਵਿਚਲੇ ਹਰ ਜਵਾਬ ਦਾ ਇਕ ਨੰਬਰ ਗਿਣੋ।**

**0 = ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ 1-4 = ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਮੱਸਿਆ 5-20 = ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ**

**ਮੇਰੇ ਨੰਬਰ ਹਨ: \_\_\_\_\_**

South Oaks Gambling Screen, 1992, South Oaks Foundation, Henry Lesieur ਅਤੇ Sheila Blume ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ।

### 3. ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਸਿੱਟੇ

ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਦੋਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰ ਕੇ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਦੱਸੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ:

#### ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ

ਚੰਗਾ	ਮਾੜਾ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

#### ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਚੰਗਾ	ਮਾੜਾ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

#### ਕੰਮ

ਚੰਗਾ	ਮਾੜਾ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

#### ਮਾਇਕ

ਚੰਗਾ	ਮਾੜਾ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

#### ਸਮਾਜਿਕ

ਚੰਗਾ	ਮਾੜਾ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## ਕਾਨੂੰਨੀ

ਚੰਗਾ

ਮਾੜਾ

---



---



---



---



---



---

## ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਚੰਗਾ

ਮਾੜਾ

---



---



---



---



---



---

### 4. ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਨੇਮ ਨਾਲ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਨੋਵੇਗ ਹੇਠ ਜਾਂ ਆਦਤਨ ਜੁਆ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਿਛਲੀ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੁਆ ਖੇਡਿਆ ਸੀ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਾ ਚਾਰਟ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕਿੱਥੇ/ਹਾਲਤ	ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ	ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਆਲ	ਡਾਲਰਾਂ ਦੀ ਰਕਮ
ਡਾਊਨਟਾਊਨ ਵਿਚ ਜੋਬ ਲੱਭਣ ਵੇਲੇ ਕਾਸੀਨੋ 'ਤੇ ਰੁਕਿਆ।	ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਨਿਰਾਸ਼, ਕੰਗਾਲੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ।	ਜੇ ਮੈਂ ਵੱਡੀ ਰਕਮ ਜਿੱਤ ਗਿਆ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਜੋਬ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।	60 ਡਾਲਰ (ਹਾਰੇ)।
1.			
2.			

3.			
4.			

## ਘਰ ਲਈ ਅਸਾਇਨਮੈਂਟ

ਇਸ ਖਾਲੀ ਚਾਰਟ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇਸ 'ਤੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਤੇ ਜਾਂ ਹਾਰੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਚਾਰਟ ਦੀਆਂ ਖਾਲੀ ਕਾਪੀਆਂ ਅੰਤਿਕਾ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

### 5. ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਉਸ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ ਜਿਹੜਾ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਹਰ ਕਾਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਕਾਰਨ	ਸਦਾ	ਕਦੇ ਕਦੇ	ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ
ਖੁਸ਼ੀ ਲੈਣ ਲਈ			
ਛੇਤੀ ਪੈਸੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ			
ਵੱਡਾ ਬੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ			
ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਬਣਨ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਸ਼ਰਮੀਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ			
ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚਣ ਲਈ			
ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ			
ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਲਈ			
ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ			
ਬੇਰੀਅਤ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ			
ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇਪਨ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ			
ਆਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਲਈ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ			
ਆਦਤ ਵਜੋਂ			

ਚੈਕਲਿਸਟ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਚੈਪਟਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਜਾਉ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਜਵਾਬ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ?

---

---

---

---

---

---

---

## 6. ਜਿੱਤਾਂ ਅਤੇ ਹਾਰਾਂ

ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀਏ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਆਪਣੀਆਂ ਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹਾਨੇ ਘੜਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਅਤੇ ਹਾਰਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਿਆ ਹੈ? ਕੁਝ ਜੁਆਰੀਏ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਰਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਲੱਗਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਗਲੇ ਸਫੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਇਕ ਕਾਲੰਡਰ ਬਣਾਉ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਹਰ ਵਾਰੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ, ਅਤੇ ਜਿੱਤੇ ਜਾਂ ਹਾਰੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਕੁਲ ਗਿਣਤੀ ਲਿਖੋ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨੇ ਨਗਦ ਪੈਸੇ ਸਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਫੰਡ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ:

1. ਕੀ ਇਹ ਪਿਛਲਾ ਮਹੀਨਾ ਆਮ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਰਗਾ ਸੀ? ਇਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਹੀ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਹ ਮਹੀਨਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀ? ਜਾਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕੈਰੀਅਰ ਵਿਚਲੇ ਪਿਛਲੇ ਕਿਸੇ ਆਮ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸੀ?
2. ਆਪਣੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਕੈਰੀਅਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਜਿੱਤੇ ਜਾਂ ਹਾਰੇ?
3. ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਮਾਇਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਹਾਰਾਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ? ਜਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰੇ ਹਨ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਹੀ ਹੈ?

# ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ

ਐਤਵਾਰ	ਸੋਮਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ	ਬੁੱਧਵਾਰ	ਵੀਰਵਾਰ	ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ	ਛਨਿਚਰਵਾਰ

## 7. ਕਰਜ਼ਦਾਰੀ

ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਜੁਆਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰਜ਼ੇ ਚੁੱਕੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਇਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਦੇ ਬੈਲੇਂਸ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਉਧਾਰ ਲਏ ਗਏ ਪੈਸੇ, ਲੇਟ ਹੋਈਆਂ ਕਿਸ਼ਤਾਂ, ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਉਹ ਚਿੱਕਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਕਾਸੀਨੋਆਂ ਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਪੈਸੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

### ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਲੈਣਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਰਹਿੰਦੇ ਪੈਸੇ ਲਿਖੋ

ਲੈਣਦਾਰ	ਜਿਨੇ ਪੈਸੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਣੇ ਹਨ

# ਚੈਪਟਰ 2

## ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

### 1. ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਫਾਇਦੇ

ਆਪਣੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਵੀ ਹਨ। ਦੋਨਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਮੌਕਾ ਹੈ।



ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਲਿਖੋ। ਫਿਰ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਲਿਖੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। (ਨੋਟ: ਚੈਪਟਰ 1 ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਉੱਪਰ ਵਾਪਸ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।)

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਫਾਇਦੇ	ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ
<p>(ਉਦਾਹਰਣਾਂ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਜੋਸ਼ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।</li> <li>• ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਛੇਤੀ ਪੈਸੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।</li> <li>• ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।</li> <li>• ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮੇਰੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦਾ ਚੇਤਾ ਭੁਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।</li> </ul>	<p>(ਉਦਾਹਰਣਾਂ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਮੈਂ ਪੈਸੇ ਬਚਾਵਾਂਗਾ।</li> <li>• ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ।</li> <li>• ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਘੱਟ ਬੋਝ ਹੋਵੇਗਾ।</li> </ul>
ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ...	ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ...

ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ	ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
(ਉਦਾਹਰਣਾਂ) <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਜ਼ੇ ਥੱਲੇ ਹਾਂ</li> <li>• ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।</li> <li>• ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ।</li> </ul>	(ਉਦਾਹਰਣਾਂ) <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਮੈਂ ਬੋਰ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ।</li> <li>• ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।</li> <li>• ਮੈਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।</li> </ul>
ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ...	ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ...

ਇਸ ਅਸਾਇਨਮੈਂਟ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਹੱਤਤਾ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਲਿਖੋ।

ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਫਾਇਦੇ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਹਨ? ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ?

## 2. ਜੁਏ ਦਾ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਸਿੱਧਣਾ

ਆਪਣੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?
- ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ 'ਤੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਚੁਣਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਰਾਹ ਹਨ:

### I. ਤਿਆਗ (ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਕੋਈ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ)

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਨਾ ਪੈਣਾ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਰਾਹ ਹੈ।

### II. ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ (ਜਾਂ ਕਿਸਮਾਂ) ਦੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਛੱਡਣਾ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਉਹ ਕਿਸਮਾਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਹ ਸਲੋਟ ਮਸ਼ੀਨਾਂ 'ਤੇ ਖੇਡਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਲਾਟਰੀ ਪਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਚੋਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੀ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲੋਂ ਔਖੀ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਕਸਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### III. ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਘਟਾਉਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਨਹੀਂ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਚੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਈਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਨਾ ਕਰਨ।

ਅਸੀਂ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼** ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣਾ ਅੰਤਿਮ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੂਆ ਨਾ ਖੇਡਣ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਇਕ ਬੱਜਟ ਤਹਿ ਕਰੋ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚੋਗੇ।

- “ਹਾਰਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ” (ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼) ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ।
- ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ (ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਸਮੇਂ, ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਜਿੱਤਾਂ ਅਤੇ ਹਾਰਾਂ, ਆਦਿ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕ ਕਾਪੀ ਵਰਤੋ)।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਤੋਂ ਵਧ ਰਹੇ ਹੋ, ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਰਕਮਾਂ ਵਿਚ, ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### 3. ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਰਹੋ

ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ **ਇਕ** ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਵਜੋਂ ਚੁਣੋ, ਇਸ ਦੁਆਲੇ ਗੋਲ ਦਾਇਰਾ ਵਾਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰੋ।

ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।

## I. ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਤਿਆਗ

### II. ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ (ਜਾਂ ਕਿਸਮਾਂ) ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਉਹ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ

---

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਉਹ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ

---

### III. ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਜੁਆ ਖੇਡ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ: \_\_\_\_\_

ਪ੍ਰਤੀ ਬੈਠਕ (ਸੈਸ਼ਨ) ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ: \_\_\_\_\_

ਪ੍ਰਤੀ ਬੈਠਕ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਾਲਰ ਲਾਉਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ: \_\_\_\_\_

ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਾਲਰ ਲਾਉਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ: \_\_\_\_\_

ਦਸਤਖਤ: \_\_\_\_\_ ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_

#### 4. ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ

##### ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਬੱਜਟ

ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸਲਾਨਾ ਆਮਦਨ ਦੀ 2 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਉੱਪਰ ਖਰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਅਨੁਮਾਨ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰੋ:

##### A. ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਲ ਸਲਾਨਾ ਆਮਦਨ (ਅੰਦਾਜ਼ਨ):

---

##### B. ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਲ ਸਲਾਨਾ ਆਮਦਨ ਦਾ 2 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ:

(ਆਪਣੀ ਕੁਲ ਸਲਾਨਾ ਆਮਦਨ ਨੂੰ .02 ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਹਰ ਸਾਲ ਦੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਬੱਜਟ ਹੈ।)

---

##### C. ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਬੱਜਟ:

(ਲਾਈਨ B ਦੇ ਕੁਲ ਨੂੰ 12 'ਤੇ ਤਕਸੀਮ ਕਰੋ)

---

##### D. ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ 'ਤੇ ਖਰਚੀ ਗਈ ਅਸਲੀ ਰਕਮ:

---

##### ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਉਹ ਕਦਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜੁਆਰੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਉੱਪਰ ਮੁੜ ਕੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਠੀਕ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

\_\_\_\_\_ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਸੀਨੋ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ)

\_\_\_\_\_ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ

\_\_\_\_\_ ਕਾਸੀਨੋ ਤੋਂ ਦੂਰ ਮੂਵ ਹੋਣਾ

\_\_\_\_\_ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ

\_\_\_\_\_ ਕਾਸੀਨੋ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਲਿਸਟਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਹਟਾਉਣਾ

\_\_\_\_\_ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ

\_\_\_\_\_ ਹੋਰ ਜੁਗਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇੱਥੇ ਦਰਜ ਨਹੀਂ ਹਨ:

---

## ਪੈਸਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੇਬ ਵਿਚ ਨਗਦ ਪੈਸੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਨਗਦੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਹੇਠ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੁਗਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- \_\_\_\_\_ ਆਪਣੇ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਕੈਂਸਲ ਕਰ ਦਿਉ ਜਾਂ ਇਹ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦਿਉ।
- \_\_\_\_\_ ਆਪਣਾ ਬੈਂਕ ਕਾਰਡ ਕੈਂਸਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਏ ਟੀ ਐੱਮ ਮਸ਼ੀਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- \_\_\_\_\_ ਸਿਰਫ਼ ਓਨੀ ਨਗਦੀ ਹੀ ਕੱਢੋ ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- \_\_\_\_\_ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੱਕਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਿੱਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕ ਅਕਾਊਂਟ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ।
- \_\_\_\_\_ ਆਪਣੀਆਂ ਤਨਖਾਹਾਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦਿਉ।
- \_\_\_\_\_ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਕਢਾਈ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਰਕਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ (ਆਪਣੀ ਬੈਂਕ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਕੇ)।
- \_\_\_\_\_ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਨਾ ਦੇਣ।
- \_\_\_\_\_ ਆਪਣੇ ਬਿੱਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦਿਉ।
- \_\_\_\_\_ ਖਰਚੇ ਅਤੇ ਕਮਾਏ ਸਾਰੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ (ਬੱਜਟ ਬਣਾਉਣਾ)।
- \_\_\_\_\_ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੱਕਾਂ ਉੱਪਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਕੋ-ਸਾਈਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

# ਚੈਪਟਰ 3

## ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲਣਾ

### 1. ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

ਜੂਆ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ (ਜਾਂ ਖਿੱਚ) ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੁਢਲੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਕਾਰਨ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹਨ:

#### ਅੰਦਰੂਨੀ (ਸੋਚਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ)

#### ਬਾਹਰੀ (ਹਾਲਤਾਂ)

ਜੂਏ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਾਰਨ ਦੀ ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਗੈਰਯਕੀਨੀ ਜਾਂ ਬੇਵੱਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਅਪਰਾਧ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਮਾੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਨਿੱਜੀ ਮੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ।

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਭੱਜਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਗਾਇਆ ਅਤੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਜਾਂ ਖਾਹਸ਼ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ? ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸੋ:

---

---

---

---

---

---

---

---

ਜੂਏ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਚੇਤਾ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ, ਲਾਸ ਵੇਗਸ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਕਰਦਾ ਸਾਈਨ, ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ 'ਤੇ ਆ ਰਹੀ ਪੇਕਰ ਗੇਮ, ਜਾਂ ਰੇਸਟਰੈਕ ਲਈ ਫ੍ਰੀਵੇਅ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਰਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੂਏ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਹਾਲਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੋਈ ਔਰਤ ਉਦੋਂ ਜੂਆ ਖੇਡ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੀ ਧੀ ਡਾਂਸ ਸਿੱਖ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਸ਼ਹਿਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਦੇਖੀ ਜਾਂ ਸੁਣੀ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਲਸਾ ਜਾਂ ਖਾਹਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਸੀ?

---

---

---

---

---

ਜੂਏ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਾਇਆ?  
ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝਿਆ?

---

---

---

---

## 2. ਇੱਛਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ

ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇੱਛਾਵਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਤਰੀਕਾ ਨੰਬਰ 1 ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਛਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਚਿੱਤਰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ, ਤਲੀਆਂ 'ਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਕਾਹਲੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈਆਂ:

---





---

---

---

ਹੁਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤਰੀਕਾ ਨੰਬਰ 3 ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਆਉਣ ਵੇਲੇ, ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਨਾ ਖੇਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

### ਤਰੀਕਾ ਨੰਬਰ 5 ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਪਾਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਬਾਰੇ ਅਗਲੇ ਘੰਟੇ, ਜਾਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ, ਜਾਂ ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਾਂ ਲੰਘਣ ਦਿਉ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਾਧਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੋਈ ਵੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਅੱਗੇ ਪਾ ਦਿਉ।

ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

---

---

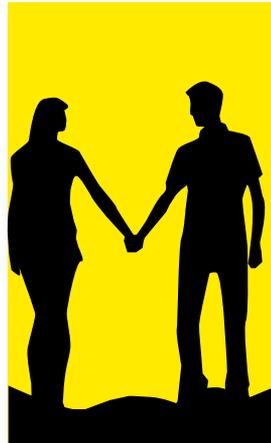
---

---

### ਤਰੀਕਾ ਨੰਬਰ 6 ਮਦਦ

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਹੜਾ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘਿਆ ਹੈ। ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੁਆਰੀਆਂ ਨੇ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਸਰਗਰਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਜਾਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਹੋਰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਇਕ ਹੋਰ ਥਾਂ ਗੈਂਬਲਰਜ਼ ਅਨੌਨੀਮਸ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝਦੇ ਹਨ।



### 3. ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਖਿਆਲਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਜਾਂ ਇੱਛਾ, ਅਤੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਿਚਕਾਰ, ਜੁਆਰੀਏ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦੱਸਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਲਤ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਥੱਲੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਵਰਤੀ ਹੈ, ਉਸ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ।

ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਖੇਡਾਂਗਾ।		ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਮੇਰਾ ਹੱਕ ਹੈ।
ਇਕ ਦਾਅ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।		ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਸੱਚੀਂ ਹੀ ਜਿੱਤ ਜਾਵਾਂ। ਅਤੇ ਜੇ ਮੈਂ ਖੇਡਾਂਗਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜਿੱਤਾਂਗਾ ਕਿਵੇਂ?
ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।		ਮੇਰੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਮੇਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੇਠ ਹੈ, ਐਵੇਂ ਅੱਜਕੱਲ ਮੇਰੀ ਕਿਸਮਤ ਹੀ ਮਾੜੀ ਸੀ।
ਮੈਂ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਇਕ ਸਿਸਟਮ ਹੈ।		ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਮੇਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਹੋਵੇਗਾ।
ਮੈਂ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਮੋੜ ਦੇਵਾਂਗਾ।		ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
ਇਕ ਦਿਨ ਮੇਰੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਹੋਵੇਗੀ।		ਮੈਂ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਦਿਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹਾਰ ਸਕਦਾ।		ਮੈਂ ਹੋਰ ਜੁਆਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹਾਂ।
ਹੋਰ:		ਹੋਰ:

#### 4. “ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ”

ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਜੁਗਤ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਰਕਮ ਵਧਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੁਆਰੀਏ ਆਪਣੀਆਂ ਹਾਰਾਂ ਦਾ ਘਾਟਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਦਲੀਲਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਵਤੀਰਾ ਤਰਕਹੀਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਰਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਜੁਆਰੀਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਫਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਰਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਆਮ ਨਮੂਨੇ ਜਾਂ ਵੇਰਵੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਖੇ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- 1) ਕੁਝ ਜੁਆਰੀਏ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਸਿਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। “ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ” ਪੈਸੇ ਕਾਸੀਨੋ ਕੋਲ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵਾਪਸ ਲੈਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
- 2) ਕੁਝ ਜੁਆਰੀਏ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਭੇਦ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗੀ/ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜ ਲੈਣਗੇ।
- 3) ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕਰਕੇ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਜੁਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤ ਸਕਣ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਉੱਤਰ ਜਾਵੇਗਾ ਸਗੋਂ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੀ ਜੁਆ ਖੇਡਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕੀ ਹਾਰਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਖੁਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਹਾਰਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਹਿਣਾ ਸਹੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

#### 5. ਪੈਸਾ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਪੈਸਾ ਹੱਲ ਹੈ

ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀਆਂ ਦੇ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਨਿਸ਼ਚਤ ਖਿਆਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਖਿਆਲ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਸਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਖਿਆਲ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਹੀ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

**ਪੈਸਾ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਹੈ।**

ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਲੇਟ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੈਣਦਾਰ ਫੋਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰਜ਼ੇ ਹੋਣ।

**ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਹੀ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।**

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਤਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਹਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੋ? ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਜ਼ੇ ਥੱਲੇ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਇਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੀ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੁਆ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ, ਬੇਲੋੜੇ ਖਤਰੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਜੇਤੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਜੁਆ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ?

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਪੈਸੇ ਹਨ?  
 ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ:

---



---



---



---



---

### 6. ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਝਾਂਸਾ ਦੇਣਾ

ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਨੂੰ ਨਮੂਨੇ (ਪੈਟਰਨਜ਼) ਲੱਭਣ ਦੀ ਅਤੇ ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਹ ਯਕੀਨ ਨਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਮਸ਼ੀਨ “ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ”, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਖੇਡ ਇਕ ਆਜ਼ਾਦ ਖੇਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਲੋਟ ਮਸ਼ੀਨ, ਡਾਈ (ਡਾਈਸ) ਅਤੇ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਸਿੱਕਾ ਸੁੱਟਣ 'ਤੇ ਅੱਠ ਵਾਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿੱਧਾ ਪਾਸਾ ਹੀ ਉੱਪਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨੌਵੀਂ ਵਾਰੀ ਪੁੱਠਾ ਪਾਸਾ ਉੱਪਰ ਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਪਰ, ਇਹ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਤਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਇਸ ਵਾਰੀ ਵੀ 50-50 ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਵਾਧੂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਲੋਕ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸਮਤ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਹ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੁਆਰੀਏ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਹਿਮੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੁਝ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਡਾਈ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਤੋਰਵੇਂ ਦਿਨ ਜੂਆ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੀ ਵਹਿਮ ਹਨ? ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸਬੂਤ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਵਹਿਮ	ਸਬੂਤ

# ਚੈਪਟਰ 4

## ਨਵੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣਾ

### 1. ਪਰਹੇਜ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ (ਸ਼ਰਮ, ਅਪਰਾਧ-ਭਾਵਨਾ, ਬੇਵੱਸੀ, ਉਦਾਸੀ) ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਭੱਜਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਹੱਲ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ।

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੌਰਾਨ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬੋਝਾਂ ਤੋਂ ਭੱਜ ਰਹੇ ਸੀ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ?

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੀ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਮਾਇਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ), ਪਰ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਦੂਰ ਜਾਣ ਵੱਲ ਨੂੰ ਧੱਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ?

ਮੈਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਚ ਰਿਹਾ ਸੀ	ਬਚਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੋਕ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਔਖੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਭੰਡਾਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਲਿਸਟ 'ਤੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

	ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ		ਸਟਰੀਟਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨਾ
	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ		ਟੈਲੀਵਿਯਨ ਦੇਖਣਾ
	ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ		ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨਾ
	ਟਾਲ-ਮਟੋਲ ਕਰਨਾ		ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ
	ਵੀਡਿਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣਾ		ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ, ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਜਾਂ ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨਾ
	ਕਿਸੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਿਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ		ਕੰਮ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ
	ਕਿਸੇ ਸੁਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ		ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ
	ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣਾ		ਜਰਨਲ ਜਾਂ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ
	ਆਪਣਾ ਘਰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ		ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ
	ਹੋਰ		ਹੋਰ

## 2. ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਭੱਜਣ ਲਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁਣ ਇਕ ਚੋਣ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਭੱਜਣ ਲਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅੱਗੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲ ਮੁਤਾਬਕ ਹਰ ਇਕ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗੀ:

	ਬਿਲਕੁਲ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ	ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਹਾਈ	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਈ
ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ			
ਜਰਨਲ ਜਾਂ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ, ਰੱਖਣਾ			
ਸਮਾਧੀ, ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖਣਾ			
ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ			
ਗੈਂਬਲਰਜ਼ ਅਨੌਨੀਮਸ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ			
ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣਾ, ਟੀਚੇ ਸਿੱਧਣਾ			
ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ			
ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ			
ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ			

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਇਕ ਕਾਰਜ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਫੌਰੀ ਹੱਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

### 3. ਨਵੀਂਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੁਆਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੋਰੀਅਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਆਪਣੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਘਟਾਈ ਹੋਵੇ।

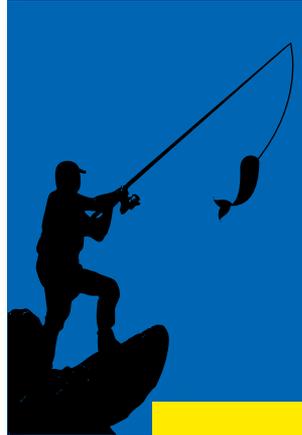
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੇ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਰਥ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਘੱਟ ਰੁਝੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੱਟ ਚੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬੋਰੀਅਤ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੁਆਰੀਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹੋਣ ਸਮੇਂ (ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਸਮੇਂ) ਬੇਆਰਾਮ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮੰਤਵ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਉਤੇਜਨਾ ਭਰਪੂਰ ਹੈ! ਪਰ ਕਾਰਜ ਅਜੀਬ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਨਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ੁਗਲਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਭਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਇਹ ਉਹ ਸ਼ੁਗਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ ਪਰ ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ ਸੀ, ਜਾਂ ਉਹ ਨਵੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ।

#### ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ:

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |



## ਨਵੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਧਾਰ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜੋਗੇ, ਨਵੇਂ ਤਜਰਬੇ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖੋਗੇ।

ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਈ ਜਾਣ ਦੇ ਉਲਟ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ। ਗੈਂਬਲਰਜ਼ ਅਨੌਨੀਮਸ ਅੱਜ ਨੂੰ ਅੱਜ ਵਿਚ ਹੀ ਜੀਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਜੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਕ ਘੰਟਾ।

### 4. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰਨਾ

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ, ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਜੁਆਰੀਆਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿਚ ਗੈਂਬਲਰਜ਼ ਅਨੌਨੀਮਸ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜੁਆਰੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੰਨੀ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਪਰ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਪੈਣੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਾਰਜ ਹੁਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ, ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਵਤੀਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਂ ਵਗਾਹ ਮਾਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਹੈ, “ਮੈਂ ਇਹ ਅਤੇ ਇਹ ਕਰਦਾ ਚਿਹਾ ਹਾਂ ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।”
- ਦੂਜਾ ਕਦਮ ਜੋ ਬੇਤੁਕਾ, ਸਵੈ-ਤਬਾਹੀ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵਤੀਰਾ ਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ। “ਇਹ ਦੁੱਖ ਦੇਣਾ ਵਾਲਾ ਸੀ, ਬੇਵਕੂਫੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਹੁਣ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਉਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਕੀਤਾ ਹੈ।”

ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ, ਅਭਿਆਸ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਮੁਆਫੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਾ ਕਾਰਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

# ਚੈਪਟਰ 5

## ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ

### 1. ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਵਿਉਂਤਾਂ

ਚੈਪਟਰ 3 ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਇਕ ਟੀਚਾ ਮਿੱਥਿਆ ਸੀ – ਸੀਮਾਵਾਂ ਤਹਿ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਗੇਮਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਜੁਆ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ।

ਹੁਣ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ?

---

---

---

---

ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਚੈਪਟਰਾਂ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਕਿਹੜੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸਿਖਿਆ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸੋਗੇ?

---

---

---

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਵਿਉਂਤ ਹੈ? ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

---

---

---

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਿਉਂਤ ਬਾਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ? ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਵੋਗੇ?

---

---

---

ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

---

---

---

ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋ?

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ? ਜਾਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋਗੇ, ਸਪੋਰਟਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਪੜ੍ਹੋਗੇ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸੁਣੋਗੇ?

---

---

---

---

## 2. ਭੁੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੁਆ ਮੁੜ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲ ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਲੱਗੋ ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫੇਲ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ।

- ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣਾ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆਉਣ ਦੀ ਉਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਮਾੜੇ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਭੁੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਮੁੜ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਖਿਆਲ ਲਿਖੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ, ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਹੜੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਮੁੜ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਵਰਨਣ:	ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ
(ਉਦਾਹਰਣਾਂ) ਸਾਥੀ ਕਾਮਿਆਂ ਨਾਲ ਲੰਚ ਲਈ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕਾਰਡ ਕਲੱਬਾਂ ਕੋਲ ਦੀ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਲੰਘਿਆ।	(ਉਦਾਹਰਣਾਂ) • ਸਿਰਫ ਲੰਚ ਜੋਗੇ ਹੀ ਪੈਸੇ ਲਿਆਉਣੇ • ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਜਾਣਾ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵੱਲ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ!

ਚੱਲਦੇ ਚੱਲਦੇ ਆਪਣੀ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਾਸ਼ ਦੇਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ!

ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਿਨ ਅੱਜ ਹੈ।



# ਅੰਤਿਕਾ

---

ਸ਼੍ਰੋਤ  
ਮਾਨਤਾ

**1. ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਡਾਇਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖਾਲੀ ਕਾਪੀਆਂ**

ਕਿੱਥੇ/ਹਾਲਤ			
ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ			
ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ			
ਜਿੱਤੇ ਅਤੇ ਹਾਰ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ			
ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ			

# ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖ ਲਏ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਤਾਂ ਫਿਰ ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਸੀਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ।

## 1. ਗੈਂਬਲਰਜ਼ ਅਨੌਨੀਮਸ (*Gamblers Anonymous*)

- [www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org)

## 2. ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਅਸਿਸਟੈਂਸ

- National Council on Problem Gambling (NCPG)  
(ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਲ ਔਨ ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ)  
<http://www.ncpgambling.org/>
- California Council on Problem Gambling (ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਕੌਂਸਲ ਔਨ ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ)  
<http://www.calproblemgambling.org>
- Office of Problem Gambling (OPG) (ਆਫਿਸ ਆਫ ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ)  
<http://www.problemgambling.ca.gov/>
- UCLA Gambling Studies Program (UCLA ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)  
<http://www.uclagamblingprogram.org/>
- Union Pan Asian Communities (UPAC)  
(ਯੂਨੀਅਨ ਪੈਨ ਏਸ਼ੀਅਨ ਕਮਿਊਨਟੀਜ਼)  
<http://upacsd.com/>

## 3. ਸ੍ਰੋਤ: ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਸ੍ਰੋਤ

- Berman, Linda, M.S.W. and Mary-Ellen Siegel, M.S.W. Behind the 8-Ball: A Guide for Families of Gamblers. iUniverse, Inc., San Jose, 1998.
- Estes, Ken and Mike Brubaker. Deadly Odds: Recovery from Compulsive Gambling. A Fireside/Parkside Book. Simon & Schuster, New York, 1994.
- Lee, Bill. Born to Lose: Memoirs of a Compulsive Gambler. Hazelden. Hazelden Foundation, Center City, 2005.
- Petry, Nancy M. Pathological gambling: etiology, comorbidity and treatment. American Psychological Association Press, Washington DC, 2005.

# ਮਾਨਤਾ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਸਟੱਡੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫੰਡ ਆਫਿਸ ਆਫ ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਐਂਡ ਪਾਥੋਲੋਜੀਕਲ ਗੈਂਬਲਿੰਗ, ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ ਵਲੋਂ ਮਿਲੇ ਸਨ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਸਾਮੱਗਰੀ, ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਅਤੇ ਲੇਅਆਊਟ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਯੂ ਸੀ ਐੱਲ ਏ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ **David Hodgins, Ph.D.; Nancy Petry, Ph.D.; Adrienne Marco** ਅਤੇ ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਕੌਂਸਲ ਔਨ ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।

ਕੁਝ ਸਾਮੱਗਰੀ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆਂ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਸੀ:

**D. Hodgins and K. Makarchuk**, *Becoming a Winner: Defeating Problem Gambling, A Gambling Self-Help Manual*, University of Calgary, June 2003.

South Oaks Gambling Screen ਅਭਿਆਸ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ:

**Henry Lesieur and Sheila Blume**, *South Oaks Gambling Screen*, South Oaks Foundation, 1992.

ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਆਫਿਸ ਆਫ ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਐਂਡ ਪਾਥੋਲੋਜੀਕਲ ਗੈਂਬਲਿੰਗ:

**Steven Hedrick**, ਡਾਇਰੈਕਟਰ

**Sheryl Griego**, ਐਸੋਸੀਏਟ ਗਵਰਨੈਂਟਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਐਨਾਲਿਸਟ

**Edna Ching**, ਸਟਾਫ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਐਨਾਲਿਸਟ

**Amy Tydeman**, ਅਸਿਸਟੈਂਟ

**Kevin Juan**, ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਡਿਜ਼ਾਇਨਰ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

**Timothy Fong, M.D.**

UCLA Gambling Studies Program

760 Westwood Ave

Los Angeles, CA 90024

ਫੋਨ: 310.825.4845

ਫੈਕਸ: 310.825.0301

ਈ-ਮੇਲ: [uclagamblingprogram@ucla.edu](mailto:uclagamblingprogram@ucla.edu)



